

# REGULAMIN REKURTACJI I UDZIAŁU W PROGRAMIE

## Projekt MAMA – wraca do formy

Celem projektu jest poprawa sprawności fizycznej kobiet po ciąży i poprawa ich stanu zdrowia. Projekt zakłada realizację 8 spotkań dla grup 15 osobowych. Zajęcia grupowe fitness oraz pilates z ukierunkowaniem na wzmocnienie dna miednicy będą odbywały się pod okiem Instruktora fitness oraz fizjoterapeuty. Program ma też na celu aktywizację Mam i zmobilizowanie ich do zwiększenia aktywności fizycznej bez konieczności zapewnienia opieki nad dzieckiem.

Mamy przychodzą na treningi z dziećmi.

### **PROJEKT SKIEROWANY JEST DO MAM, których Dzieci nie ukończyły 9 miesięcy życia.**

1. Projekt realizowany będzie przez KOMPLEKS KULTURYSTYCZNY COLOSSEUM – z siedzibą w Białymstoku przy ulicy Kopernika 5 dalej zwany Siłownia Colosseum
2. Zgłoszenia do projektu przyjmowane będą w terminach:
  - a. 20.08.2019 – 05.09.2019
3. W ramach obu naboru wyłonionych zostanie 45 Kobiet, które zostaną podzielone na 3 grupy po 15 osób.
4. W celu wzięcia udziału w procesie rekrutacji do Projektu MAMA wymagane jest wypełnienie Formularza zgłoszeniowego i dostarczenie go do siedziby Siłowni Colosseum bądź przesłanie na adres e-mail: [repcja@colosseumbialystok.pl](mailto:repcja@colosseumbialystok.pl)
5. Warunkiem uczestnictwa w Programie jest spełnienie poniższych kryteriów:
  - a. Zamieszkiwanie na terenie miasta Białystok, bądź powiatu białostockiego
  - b. Nie uczestniczenie w innych podobnych projektach mających na celu zwiększenie aktywności fizycznej
  - c. Zakończenie okresu połogu oraz posiadanie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do treningów
6. Po przeprowadzeniu weryfikacji zgłoszeń zostanie ustalona lista Pań zapisanych na zajęcia oraz lista rezerwowa
7. W przypadku przerwania udziału w Projekcie przez osobę zakwalifikowaną dopuszcza się możliwość zakwalifikowania dodatkowych osób z listy rezerwowej, po ponownej weryfikacji spełnienia kryteriów rekrutacji na dzień przystąpienia danej osoby do Programu.
8. Panie, które ukończą Projekt będą uprawnione do wykupienia karnetów na siłownię na preferencyjnych warunkach w cenie 79 zł/karnet miesięczny umożliwiający treningi na siłowni oraz uczestnictwo w treningach grupowych znajdujących się w grafiku zajęć siłowni Colosseum. Uzyskanie żniżki możliwe jest TYLKO przy 75% frekwencji tj. na 6 zajęciach z 8.
9. Uczestniczka wykreślana jest z projektu przy 3 nieobecnościach.
10. Obowiązki uczestnika Programu:
  - a. Uczestnik zobowiązany jest do wypełnienia oraz podpisania formularza zgłoszeniowego w terminach wskazanych w punkcie 2 Regulaminu, deklaracji uczestnictwa oraz zgody na przetwarzanie danych osobowych
  - b. Uczestnik zobowiązany jest do przedstawienia zaświadczenia od lekarza ginekologa o braku przeciwwskazań do udziału w treningach
11. Niniejszy Regulamin dostępny jest w siedzibie Organizatora. Uczestnik Programu zobowiązany jest do przestrzegania i stosowania postanowień niniejszego Regulaminu.